

重视大脑的学习指南

免费  
内含标准PMP  
考试样题

# Head First PMP®

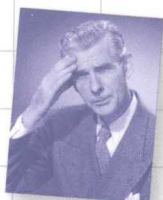
第二版

涵盖《PMBOK®指南》  
第4版

® (中文版)



考试概念直接植  
入你的大脑



使用风险管理  
避免令人困扰  
的项目问题



PMP®考试  
配套学习  
辅导书

理解矩阵型组织如  
何为Kate提供一个  
更好的工作



提供数百个实际模  
拟测验题让你自测



发现收集需  
求的秘密



O'REILLY® 中国电力出版社

Jennifer Greene, PMP & Andrew Stellman, PMP 著

林琪 王宇 刘亮 等译

# Head First PMP®

第二版

不是在做梦吧？一本书能帮我准备PMP考试，而且比看牙医更有意思？可能只是异想天开吧……



Jennifer Greene, PMP  
Andrew Stellman, PMP 著  
林琪 王宇 刘亮 等译

F-224.5/41622

不外借

O'REILLY®

Beijing • Cambridge • Köln • Sebastopol • Tokyo

O'Reilly Media, Inc. 授权中国电力出版社出版

中国电力出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

Head First PMP (第二版) / (美) 格林 (Greene, J.), (美) 斯泰曼 (Stellman, A.) 著;  
林琪等译, -北京: 中国电力出版社, 2011.5

书名原文: Head First PMP, Second Edition

ISBN 978-7-5123-1644-7

I. ①H… II. ①格… ②斯… ③林… III. ①项目管理 IV. ①F224.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第080008号

北京市版权局著作权合同登记

图字: 01-2010-7924号

©2009 by O'Reilly Media, Inc.

Simplified Chinese Edition, jointly published by O'Reilly Media, Inc. and China Electric Power Press, 2011.  
Authorized translation of the English edition, 2009 O'Reilly Media, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same.

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

英文原版由O'Reilly Media, Inc.出版2009。

简体中文版由中国电力出版社出版, 2011。英文原版的翻译得到 O'Reilly Media, Inc.的授权。此简体中文版的出版和销售得到出版权和销售权的所有者——O'Reilly Media, Inc.的许可。

版权所有, 未得书面许可, 本书的任何部分和全部不得以任何形式重制。

书 名/	Head First PMP (第二版)
书 号/	ISBN 978-7-5123-1644-7
责任编辑/	刘焯
封面设计/	Karen Montgomery, Louise Barr, 张健
出版发行/	中国电力出版社
地 址/	北京市东城区北京站西街19号 (邮政编码100005)
印 刷/	航远印刷有限公司
开 本/	880毫米×1230毫米 20开本 42印张 1125千字
版 次/	2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
印 数/	0001—3000册
定 价/	99.00元 (册)

## 对《Head First PMP》的赞誉

“我做项目管理已经有30多年，并被认为是《PMBOK®指南》第3版的主题专家，这主要是因为我是领导团队完成这一版本的项目经理……我由衷地认为，《Head First PMP》是目前为止我深入审阅过的所有PMP备考书中最棒的一本。在我读过的所有书中，这本书提供了最出色的基本知识和技能培训，充分表现了管理项目的各个过程，这不仅适用于初学者，可以作为基础项目管理课程的一个绝佳资源，同时对于想要通过PMP考试的从业人员也是一个很好的工具。不同于平常的项目管理书，这本书采用了独一无二的绘图叙事风格，对于刚刚起步和想要参加考试的读者来说，在深入掌握必要的基础知识的同时，这本书还会让人倍感轻松，而且充满乐趣。”

—— Dennis Bolles, PMP

《PMBOK®指南》第3版领导小组的项目经理，DLB Associates, LLC，《The Power of Enterprise-Wide Project Management》的合著者

“看起来实在太有趣了，简直不像一本PMP学习指南！在该谐的幽默和漂亮的图片背后，它对项目管理过程作出了充分透彻的解释。这本书不仅让通过考试变得更加容易，而且你还会学到可以在工作中具体应用的很多好经验。”

—— Carol Steuer, PMP

《PMBOK®指南》第3版领导小组

“这是有史以来对PMP最好的一件事。你不仅会笑着、学着，还能顺利地通过考试，与此同时，你还将渐渐成为一个更优秀的项目经理。”

—— Scott Berkun, 《The Art of Project Management and The Myths of Innovation》的作者

“我深深喜爱Head First系列这种以大脑为先的著书风格。你最后一次听说有一本PMP备考书读起来相当有意思是什么时候？正是现在！”

—— Andy Kaufman, iTunes上“The People and Projects”播客播主

“《Head First PMP》是面向我们所有人的PMP备考书：作为以项目经理为职业的人，想要得到的正是这样一本备考书。它像我们的工作一样有意思，可以帮助我们准备参加考试，而且有助于我们成为更优秀的项目经理。我曾把这本书的第一版作为参考书带到我参与讲授的很多备考课程上。学生们拿起书，翻看几页或几个专题后就迫不及待地问我，‘我就是想要这样学。能借我看看吗？’这本书的影响和作用简直立竿见影。”

—— Ken Jones, PMP, 项目经理

“在当今的商业世界中，重要的不只是你做了什么，而是你会怎样做。对于这一点，《Head First PMP》恰好在睿智和风趣之间找到了最佳平衡，让学习项目管理知识体系的过程如此有趣，如此引人入胜。”

—— Jen Poisson, Disney Online制作总监

## 对《Head First PMP》的赞誉

“太棒了。3月初我刚参加并通过了一个历时4个小时的“艰辛之旅”，也就是PMP考试。坦率地讲，尽管我用过一些学习指导书，不过如果没有《Head First PMP》的帮助，我真不知道如何通过这个考试。Jenny和Andrew的这本书是我所见过最“重视大脑”的培训材料之一。我不得不承认，我是他们的忠实粉丝，而且我还会买他们新出的《Beautiful Teams》书。只要我见过的人提到想要参加PMP考试，我都会建议他们去访问<http://www.headfirstlabs.com/books/hfpmp/>，先读一读样章，做一做免费测试。百闻不如一见。感谢Andrew和Jenny为我们提供这样一个绝无仅有的优秀学习指南。继续加油！”

—— Joe Pighetti Jr., PMP, 工程师

“我想，在诙谐风趣的文字之下，这本书还有一颗“真诚的心”（以一种诚实的方式涵盖基本原则，而不只是帮助你通过考试）。《Head First PMP》旨在培养有潜力的项目经理，而不只是作为一本纯粹介绍“如何通过PMP考试”而塞满各种考试技巧的书。正是这一点使它从众多其他PMP认证考试书中脱颖而出。”

—— Jack Dahlgren, 项目管理顾问

“我太喜欢这种风格了！《Head First PMP》涵盖了通过PMP考试需要了解的所有知识。它以明快的风格，结合个性鲜明的图片，将干巴巴的内容学习变成妙趣横生的娱乐。全书的组织首先从基础知识入手，逐步深入细节。对一些复杂主题（比如挣值和质量控制）展开全面深入的介绍时，采用了一种易于理解的方式，充分结合了文字描述、图片和示例。这本书不仅能帮助你通过考试，还可以作为项目经理的一本日常参考书。真希望我当初准备这个考试时能有这样一本书。”

—— Mike Jenkins, PMP, MBA

“这就像书里有一位教师站在黑板前，还有一些小天使站在你的肩头告诉你哪些是对的，哪些是错的。从前五章我就得出结论，对于所有刚接触或者对项目管理方法还有些不熟悉的人来说，这都是一个绝妙的指南/培训工具。”

—— BJ Moore, PMP  
Nashville, TN  
Amazon评论员

“在为PMP考试做准备吗？你希望做准备时把老师以及整个教室都装在你的行李箱里吗？那就买下这本书！这些漂亮的图片就像是你最喜欢的老师在利用白板循序渐进地介绍要点。作者利用了冗余手法，用多种不同方式来表述同一个要点，并结合“没有傻问题”部分，让人感觉就像身处在一个教室里，你身边是一些雄心勃勃同样在为PMP努力的人们。有些时候，看到别人问到一个好问题，确实让我感觉如释重负。这本书不仅充满乐趣，可以轻松上手，最重要的是，它可以消除我们对这个严肃主题的恐惧。如果你想在PMP领域小试牛刀，这本书会给你足够的自信继续深入。”

—— Steven D. Sewell, PMP

## 对其他Head First图书的赞誉

“通过《Head First C#》，Andrew和Jenny为我们奉上了一本优秀的C#学习教程。不仅叙述平易近人，同时还以一种独特的方式涵盖了大量细节。如果你原先看过一些更传统的C#书，肯定会爱上这本书。”

—— Jay Hilyard, 软件开发人员, 《C# 3.0 Cookbook》合著者

“我从未静下心来逐页翻看一本计算机类的书，不过还是被这本书深深吸引，一口气从头读到尾。如果你想深入地学习C#，尽享其中的快乐，不要迟疑，这本书正是你需要的。”

—— Andy Parker, C#编程新手

“阅读这本《Head First C#》真是一种绝妙的享受。我从来没有见过哪一系列书能教得这么好……我肯定要向希望学习C#的每一个人推荐这本书。”

—— Krishna Pala, MCP

“《Head First Web设计》确实揭开了Web设计的神秘面纱，让所有Web程序员都能一试身手。对于一个没有参加过任何Web设计课程的Web开发人员来说，《Head First Web设计》确认并阐明了这个行业很多看似不确定的理论和最佳实践。”

—— Ashley Doughty, 高级Web开发人员

“建网站绝对不仅仅需要写代码。《Head First Web设计》展示了需要知道哪些方面才能为你的用户提供一个人、让他们满意的体验。这又是一本绝妙的Head First好书！”

—— Sarah Collings, 用户体验软件工程师

“《Head First Networking》将那些甚至有时对高级技术人员都显得相当神秘和抽象的网络概念变得清晰易懂，理解起来毫不费力，让它们非常具体，不再拒人于千里之外。真不错！”

—— Jonathan Moore, Forerunner Design所有人

“介绍信息技术方法的书往往会以偏概全，忽视全局。《Head First Networking》一直将重点放在真实世界，根据实际经验提炼知识，并以简明的方式提供给IT初学者。通过结合真实世界实际问题的解释，这让它成为一个一流的学习工具。”

—— Rohn Wood, 高级研究系统分析师, Montana大学

## **O'Reilly的其他相关图书**

Applied Software Project Management  
Making Things Happen  
Practical Development Environments  
Process Improvement Essentials  
Time Management for System  
Administrators  
How to Keep Your Boss From Sinking Your  
Project (Digital Short Cut)

## **O'Reilly Head First系列的其他图书**

Head First C#  
Head First Java  
Head First Object-Oriented Analysis and Design (OOA&D)  
Head First HTML with CSS and XHTML  
Head First Design Patterns  
Head First Servlets and JSP  
Head First EJB  
Head First SQL  
Head First Software Development  
Head First JavaScript  
Head First Physics  
Head First Statistics  
Head First Ajax  
Head First Rails  
Head First Algebra  
Head First PHP & MySQL  
Head First Web Design  
Head First Networking

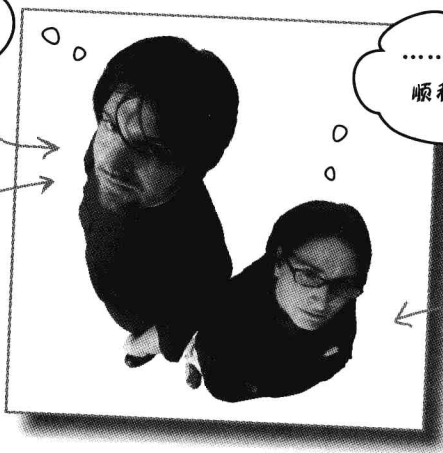
献给我们的家人和朋友，还有让我们快乐常在的人们  
(没错，就是你们)



感谢你买这本书！我们真的很喜欢写这本书，也希望你在读它时能有收获……

Andrew

由Nisha Sondhe拍摄



……因为我们知道你会顺利通过考试！

Jenny

**Jennifer Greene**在大学里学的是哲学，不过，与这个领域中的所有其他人一样，光凭哲学没办法找到工作。幸运的是，她是一位优秀的软件测试人员，所以开始在一家网上服务公司从事相关工作，这也是她第一次切实体会到项目管理的意义。

她于1998年搬到纽约，在一家财务软件公司做软件测试工作。她在新成立的一家很棒的公司管理着一个测试人员团队（这家公司主要研究人工智能和自然语言处理）。

在那之后，她在很多项目中管理过由程序员、测试人员、设计人员、架构师和其他工程人员组成的大型团队，并且做过大量采购管理工作（你将在第12章了解有关采购的内容）。

她喜欢旅游、看好莱坞电影，还喜欢喝很多碳酸饮料，另外还有一个机灵的小狗陪伴左右。

Jenny和Andrew从1998年他们第一次遇见以来一直在管理项目，并撰写有关项目管理的书。他们的第一本书《Applied Software Project Management》由O'Reilly在2005年出版，并得到来自项目管理从业人员和学术研究人员广泛赞誉。

后来，他们再接再厉，又于2007年出版了《Head First PMP》第一版，2008年出版了《Head First C#》，并在2009年出版了《Beautiful Teams》。Andrew和Jenny经常投身于传播项目管理知识，他们写文章、参加相关会议，而且只要有机会就会积极参与项目管理社区的讨论。

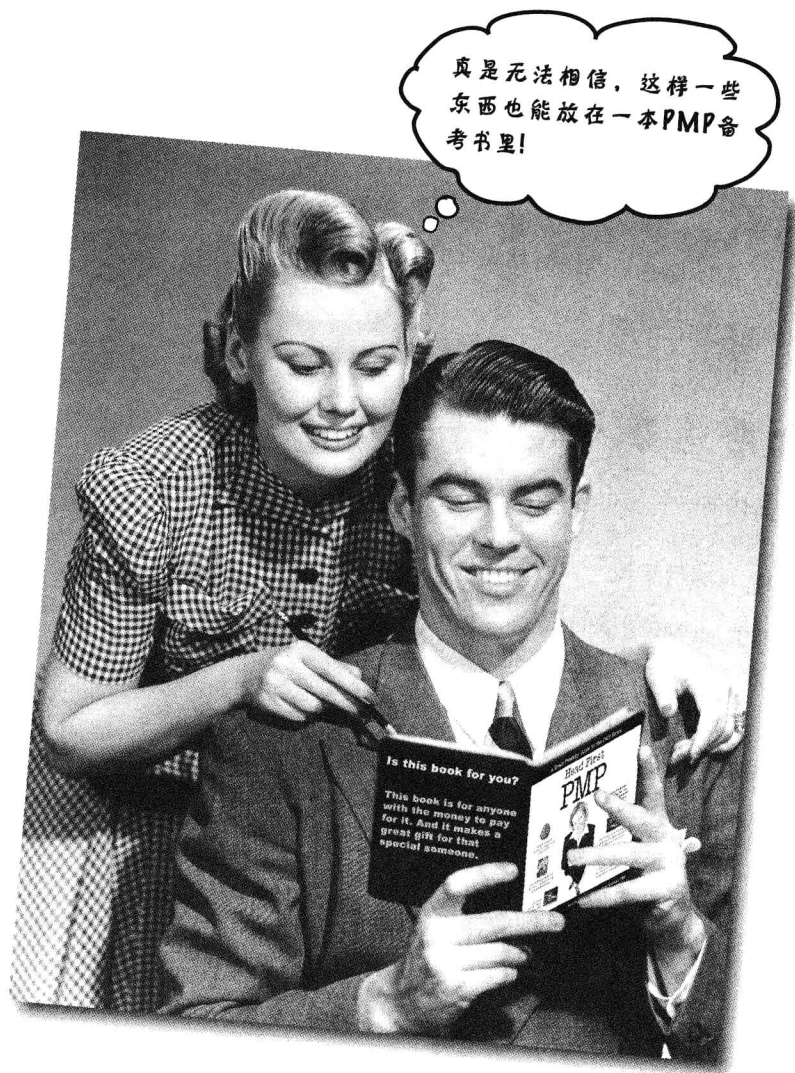
**Andrew Stelman**，虽然是一个土生土长的纽约人，却曾两次居住在匹兹堡。第一次是从卡耐基梅隆计算机科学学院毕业。第二次则是他和Jenny开始着手开展他们的咨询业务，并为O'Reilly写他们的第一本书。

搬回故乡后，他在大学毕业后的第一份工作是在百代唱片公司EMI-Capitol Records做一名程序员，这不无道理，因为他曾在LaGuardia音乐艺术和表演艺术学校学习大提琴和爵士乐吉它。他和Jenny的第一次共事就是在那家财务软件公司，在那里他管理着一个程序员团队。在此之后，他曾管理过软件工程师和需求分析师组成的不同团队，确保进程顺利进行。

Andrew总是忙着吃超量的长奶酪和中东口味的甜点，玩音乐（不过，更多的时间是打电子游戏），学中国的太极拳和日本的合气道。他有一个女朋友Lisa，还养着一只波美拉尼亚种小狗。

如何使用这本书

# 引子



有一个问题真是听得我们耳朵都磨出茧了，这就是：“你们到底为什么要把这样一些东西放在一本PMP备考书里呢？”这一部分就是要回答这个问题。

## 谁适合看这本书？

如果对下面的所有问题都能肯定地回答“是”：

① 你是个项目经理吗？

你是不是想学习、理解、记住并应用重要的项目管

② 理概念来准备PMP®考试，并在这个过程中学习做

一个更棒的项目经理？

③ 你是不是更喜欢一种轻松的氛围，就像在晚餐餐桌上

交谈一样，而不愿意被动地听枯燥乏味的技术报告？

那么，这本书正是你需要的。

我们会帮助你准备PMP考试，而且我们采用的方式会让你更容易地通过考试。

你还可以利用这本书准备CAPM考试——这两个考试中很多概念都相当类似。

## 谁可能不适合看这本书？

如果满足下面任何一种情况：

① 你是不是对项目管理一无所知？

(要获得参加PMP考试的资格，你要展示具有作为职业项目经理的工作经验，要有一定的工作小时数。)

② 你是不是已经通过了PMP®认证，正在找一本关于项目管理的参考书？

③ 你是不是对新鲜事物都畏首畏尾？只喜欢简单的样式，而不敢尝试把条纹和格子混在一起看看？你是不是觉得，如果把项目管理概念都拟人化了，这样的一本书肯定不是一本正儿八经的技术书？

不过，即使你的小时数还不够，这本书仍能帮助你从现在开始学起，这样等到你积累了足够的小时数时，就可以同时做好准备！另外，书中的想法对你的工作会有立竿见影的帮助……

那么，这本书将不适合你。



[来自市场的声音：只要买得起，就都可以拥有这本书。]

## 我们知道你在想什么。

“这算一本正经八百的项目管理书吗？”

“这些图是做什么的？”

“我真能这样学吗？”

## 我们也知道你的大脑正在想什么。

你的大脑总是渴求一些新奇的东西。它一直在搜寻、审视、期待着不寻常的事情发生。大脑的构造就是如此，正是这一点才让我们不至于墨守成规，能够与时俱进。

我们每天都会遇到许多按部就班的事情，这些事情很普通，对于这样一些例行的事情或者平常的东西，你的大脑又是怎么处理的呢？它的做法很简单，就是不让这些平常的东西妨碍大脑真正的工作。那么什么是大脑真正的工作呢？就是记住那些确实重要的事情。它不会费心地去记乏味的东西。就好像大脑里有一个筛子，这个筛子会筛掉“显然不重要”的东西，如果遇到的事情枯燥乏味，这些东西就无法通过这个筛子。

那么你的大脑怎么知道到底哪些东西重要呢？打个比方，假如你某一天外出旅行，突然一只大老虎跳到你面前，此时此刻，你的大脑还有身体会做何反应？

神经元会“点火”，情绪爆发，释放出一些化学物质。

好了，这样你的大脑就会知道……

### 这肯定很重要！不能忘记了！

不过，假如你正待在家里或者坐在图书馆里，这里很安全、很舒适，肯定没有老虎。你正在刻苦学习，准备应付考试。也可能想学一些比较难的技术，你的老板认为掌握这种技术需要一周时间，最多不超过十天。

这就存在一个问题。你的大脑很想给你帮忙。它会努力把那些显然不太重要的内容赶走，保证这些东西不去侵占本不算充足的脑力资源。这些资源最好还是用来记住那些确实重要的事情，比如大老虎，再比如遭遇火灾险情等。就像你的大脑会让你记住绝对不能再穿着短裤去滑雪。

没有一种简单的办法来告诉大脑：“嘿，大脑，真是谢谢你了，不过不管这本书多没意思，也不管现在我对它多么无动于衷，但我确实希望你能把这些东西记下来。”



## 我们认为“Head First”的读者就是要学习的人。

那么，怎么学习呢？首先必须获得知识，然后保证自己确实不会忘记。这可不是填鸭式的硬塞。根据认知科学、神经生物学和教育心理学的最新研究结果，学习的途径相当丰富，绝非只是通过书本上的文字。我们很清楚怎么让你的大脑兴奋起来。

下面是一些Head First学习原则：



**看得到。**与单纯的文字相比，图片更能让人记得住。通过图片，学习效率会更高（对于记忆和传递型的学习，甚至能有多达89%的效率提升），而且图片更能让人看懂。以往总是把图片放在一页的最下面，甚至放在另外的一页上，与此不同，如果把文字放在与之相关的图片内部，或者在图片的周围写上相关文字，学习者的能力就能得到多至两倍的提高，从而能更好地解决有关的问题。

**采用一种针对个人的交谈式风格。**最新的研究表明，如果学习过程中采用一种第一人称的交谈方式直接向读者讲述有关内容，而不是用一种干

巴巴的语调介绍，学生在学习之后的考试中成绩会提高40%。正确的做法是讲故事，而不是做报告。要用通俗的语言，不要太严肃。如果你面对着这样两个人，一个是你在餐会上结识的很有意思的朋友，另一个人学究气十足，喋喋不休地对你说教，在这两个人中，你会更注意哪一个呢？

**让学习的人想得更深。**换句话说，除非你很积极地让神经元活动起来，否则你的头脑里什么也不会发生。必须引起读者的好奇，促进、要求并鼓励读者去解决问题、得出结论、产生新的知识。为此，需要发出挑战，留下练习题和拓宽思路的问题，并要求读者完成一些实践活动，让左右脑都动起来，而且要利用到多种思维。

**引起读者的注意，而且要让他一直保持注意力。**我们可能都有过这样的体验，

“我真的想把这个学会，不过看过一页后实在是让我昏昏欲睡”。你的大脑注意的是那些不一般、有意思、有些奇怪、抢眼的、意料之外的东西。学习一项有难度的新技术并不一定枯燥。如果学习过程不乏味，你的大脑很快就能学会。

**影响读者的情绪。**现在我们知道了，记忆能力很大程度上取决于所记的内容对我们的情绪有怎样的影响。如果是你关心的东西，就肯定记得住。如果你感受到了什么，这些东西就会留在你的脑海中。不过，我们所说的可不是什么关于男孩与狗的伤心故事。这里所说的情绪是惊讶、好奇、觉得有趣、想知道“什么……”还有就是一种自豪感，如果你解决了一个难题，学会了所有人都觉得很难的东西，或者发现你了解的一些知识竟是那些自以为无所不能的傲慢家伙所不知道的，此时就会有一种自豪感油然而生。



## 元认知：有关思考的思考

如果你真的想学，而且想学得更快、更深，就应该注意你怎样才会专注起来，考虑自己是怎样思考的，并了解你的学习方法。

我们中间大多数人长这么大可能都没有上过有关元认知或学习理论的课程。我们想学习，但是很少有人教我们怎么来学习。

不过，这里可以做一个假设，如果你手上有这本书，你想学习项目管理，而且可能不想花太多时间。如果你想把这本书中读到的知识真正用起来，就需要记住你读到的所有内容。为此，必须理解这些内容。要想最大程度地利用这本书或其他任何一本书，或者掌握学习经验，就要让你的大脑负起责来，要求它记住这些内容。

怎么做到呢？技巧就在于要让你的大脑认为你学习的新东西确实很重要，对你的生活有很大影响，就像老虎出现在面前一样。如若不然，你将陷入旷日持久的拉锯战中，虽然你很想记住所学的新内容，但是你的大脑却会竭尽全力地把它们拒之门外。

**那么究竟怎样才能让你的大脑把PMP考试的内容看作是一只饥饿的老虎呢？**

这两条路，一条比较慢，很乏味。另一条路不仅更快，还更有效。慢方法就是大量地重复。你肯定知道，如果反反复复地看到同一个东西，即便再没有意思，你也能学会并记住。如果做了足够的重复，你的大脑就会说，“尽管看上去这对他来说好像不重要，不过，既然他这样一而再、再而三地看同一个东西，所以我假定这应该是重要的。”

更快的方法是尽一切可能让大脑活动起来，特别是开动大脑来完成不同类型的活动。如何做到这一点呢？上一页列出的学习原则正是一些主要的可取做法，而且经证实，它们确实有助于让你的大脑全力以赴。例如，研究表明，把文字放在所描述图片的中间（而不是放在这一页的别处，比如作为标题，或者放在正文中），这样会让你的大脑更多地考虑这些文字与图片之间有什么关系，而这就会让更多的神经元点火。让更多的神经元点火 = 你的大脑更有可能认为这些内容值得关注，而且很可能需要记下来。

交谈式风格也很有帮助。当人们意识到自己在与“别人”交谈时，往往会更专心，这是因为他们总想跟上谈话的思路，并能做出适当的发言。让人惊奇的是，大脑并不关心“交谈”的对象究竟是谁，即使你只是与一本书“交谈”，它也不会在乎！另一方面，如果写作风格很正统、干巴巴的，你的大脑就会觉得，这就像坐在一群人当中被动地听人做报告一样，很没意思，所以不必在意对方说的是什么，甚至可以打瞌睡。

不过，图片和交谈风格还只是开始而已，能做的还有很多。

我想知道怎么才能骗过我的大脑，让它记住这些东西……



# 我们是这么做的：

我们用了许多图，因为你的大脑更能接受看得见的东西，而不是纯文字。对你的大脑来说，一图胜千言。如果既有文字又有图片，我们会把文字放在图片当中，因为文字处在所描述的图片中间时，大脑的工作效率更高，倘若把这些描述文字作为标题，或者“淹没”在别处的大段文字中，就达不到这种效果了。

我们采用了重复手法，会用不同方式，采用不同类型的媒体，运用多种思维手段来介绍同一个东西，目的是让有关内容更有可能储存在你的大脑中，而且在大脑中多个区域都有容身之地。

我们会用你想不到的方式运用概念和图片，因为你的大脑喜欢新鲜玩艺；在提供图和思想时，至少会含着一些情绪因素，因为如果能产生情绪反应，你的大脑就会投入更大的注意。而这会让你感觉到这些东西更有可能要被记住，其实这种感觉可能只是很点幽默，让人奇怪或者比较感兴趣而已。

我们采用了一种针对个人的交谈式风格，因为当你的大脑认为你在参与一个会谈，而不是被动地听一场演示汇报时，它就会更加关注。即使你实际上在读一本书，也就是在与书“交谈”，而不是真正与人交谈，但这对你的大脑来说并没有什么分别。

在这本书里，我们加入了80多个实践活动，因为与单纯的阅读相比，如果能实际做点什么，你的大脑会更乐于学习，更愿意去记。这些练习都是我们精心设计的，有一定的难度，但是确实能做出来，因为这是大多数人所希望的。

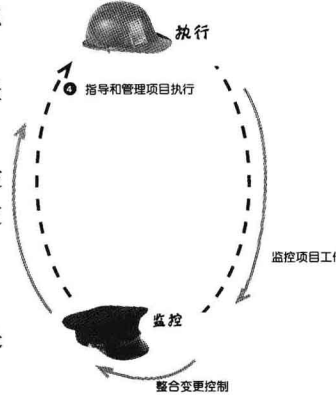
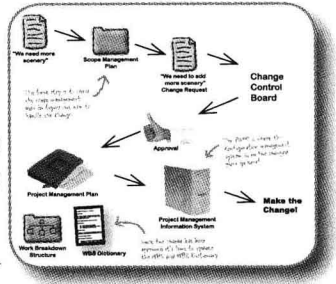
我们采用了多种学习模式，因为尽管你可能想循序渐进地学习，但是其他人可能希望先对整体有一个全面的认识，另外可能还有人只是想看一个例子。不过，不管你想怎么学，要是同样的内容能以多种方式来表述，这对每一个人都会有好处。

这里的内容不只是单单涉及左脑，也不只是让右脑有所动作，我们会让你的左右脑都开动起来，因为你的大脑参与得越多，你就越有可能学会并记住，而且能更长时间地保持注意力。如果只有一半大脑在工作，通常意味着另一半有机会休息，这样你就能更有效率地学习更长时间。

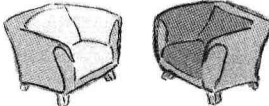
我们会讲故事，留练习，从多种不同的角度来看同一个问题，这是因为，如果要求大脑做一些评价和判断，它就能更深入地学习。

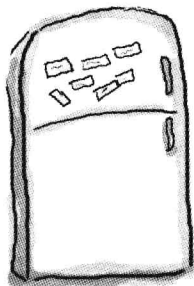
我们会给出一些练习，还会问一些问题，这些问题往往没有直截了当的答案，通过克服这些挑战，你就能学得更好，因为让大脑真正做点什么的话，它就能学会并记住。想想吧，如果只是在体育馆里看着别人流汗，这对于保持你自己的体形肯定不会有什么帮助，正所谓临渊羡鱼，不如退而结网。不过另一方面，我们会竭尽所能不让你钻牛角尖，把劲用错了地方，而是能把功夫用在点子上。也就是说，你不会为弄明白一个难懂的例子而耽搁，也不会花太多时间去弄明白一段艰涩难懂而且通篇行话的文字，我们的描述也不会太过简洁而让人无从下手。

我们用了拟人手法。在故事中，在例子中，还有在图中，你都会看到人的出现，这是因为你本身是一个人，不错，这就是原因。如果和人打交道，相对于某件东西而言，你的大脑会更为关注。



## Fireside Chats





把这一页撕下来，贴到你的冰箱上。

## 可以用下面的方法 让你的大脑就范

好了，我们该做的已经做了，剩下的就要看你自己的了。以下提示可以作为起点：听一听你的大脑是怎么说的，弄清楚对你来说哪些做法可行，哪些做法不能奏效。要尝试新鲜事物。

### ① 慢一点。你理解的越多，需要记的就越少。

不要光是看看就行了。停下来，好好想一想。书中提出问题的時候，你不要直接去翻答案。可以假想真的有人在问你这个问题。你让大脑想得越深入，就越有可能学会并记住它。

### ② 做练习，自己记笔记。

我们留了练习，但是如果这些练习的解答也由我们一手包办，那和有人替你参加考试有什么分别？不要只是坐在那里看着练习发呆。拿出笔来，写一写画一画。大量研究都证实，学习过程中如果能实际动手，这将改善你的学习。

### ③ 阅读“没有傻问题”部分。

顾名思义，这些问题不是可有可无的旁注，它们绝对是核心内容的一部分！千万不要跳过去不看。

### ④ 上床睡觉之前不要再看别的书，至少不要看其他有难度的东西。

学习中有一部分是在你合上书之后完成的（特别是，要把学到的知识长久地记住，这往往无法在看书的过程中做到）。你的大脑也需要有自己的时间，这样才能再做一些处理。如果在这段处理时间内你又往大脑里灌输了新的知识，那么你刚才学的一些东西就会丢掉。

### ⑤ 要喝水，而且要多喝点水。

能提供充足的液体，你的大脑才能有最佳表现。如果缺水（可能在你感觉到口渴之前就已经缺水了），学习能力就会下降。

### ⑥ 讲出来，而且要大声讲出来。

说话可以刺激大脑的另一部分。如果你想看懂什么，或者想更牢地记住它，就要大声地说出来。更好的办法是，大声地解释给别人听。这样你会学得更快，而且可能会有以前光看不说时不曾有的新发现。

### ⑦ 听听你的大脑怎么说。

注意一下你的大脑是不是负荷太重了。如果发现自已开始浮光掠影地翻看，或者刚看的东西就忘记了，这说明你该休息一会了。达到某个临界点时，如果还是一味地向大脑里塞，这对于加快学习速度根本没有帮助，甚至还可能影响正常的学习进程。

### ⑧ 要有点感觉。

你的大脑需要知道感觉是很重要的东西。要真正融入到书中的故事里，为书里的照片加上你自己的图题。你可能觉得一个笑话很憋脚，不太让人满意，但这总比根本无动于衷要好。

### ⑨ 真正做些工作！

把这些知识应用到你的日常工作上去，利用你所学的想法完成项目决策。具体做些工作，你会得到书中练习和活动以外的经验。所需要的只是一支笔和一个要解决的问题……通过使用针对考试所学的工具和技术可以更好地解决这个问题。



## 重要说明

要把这看做是一个学习过程，而不要简单地把它看成是一本参考书。我们在安排内容的时候有意做了一些删减，只要是对有关内容的学习有妨碍，我们都毫不留情地把这些部分一律删掉——不过我们不会去除PMP考试中可能出现的内容。另外，第一次看这本书的时候，要从第一页从头看起，因为书中后面的部分会假定你已经看过而且学会了前面的内容。

**章节按《PMBOK®指南》的顺序组织。**

我们这样做是有道理的……。PMP考试的重点就是你对指南以及所引用的输入、输出、工具和技术的理解。按考试的编排方式来学习理解相关材料是一个很好的想法。如果你将《PMBOK®指南》与这本书交叉参考，本书这样的编排结构也会对你很有帮助。

**建议结合这本书使用《PMBOK®指南》。**

这本书讨论了《PMBOK®指南》中大量思想的实际应用，不过你还应当清楚地了解指南中如何讨论这些内容。考试中有些问题在指南中并没有出现，所以我们并没有将这本书限定为对《PMBOK®指南》中内容的忠实重述。不过这是一本很不错的参考书，在学习过程中你应当交叉参考这两本书。这会帮助你更好地理解所有术语，并确保考试当天不会有意外出现。

**书里的实践活动不是可有可无的。**

这里的练习和实践活动不是可有可无的装饰和摆设，它们也是这本书核心内容的一部分。其中有些练习和活动有助于记忆，有些则能够帮助你理解，还有一些对于如何应用所学的知识很有帮助。千万不要把这些练习跳过不做。甚至填字游戏也很重要——它们可以帮助你采用PMP考试中出现的方式将有关概念植入你的大脑。不过更重要的是，它们可以让你的大脑有机会从不同的上下文考虑这些词汇和概念。